



Autogenní trénink - technika pro pokročilejší

.....

Pohodlně se položte na záda, zavřete oči a klidně dýchejte. V duchu si opakujte několikrát formulku “pravá ruka je těžká” (leváci začnou levou), a soustředte se na uvolnění pravé ruky, na tíhu v ní. Dále si opakujte “jsem klidný”. Postupně přidejte také větu “pravá ruka je teplá”. Poté přejděte na druhou ruku, chodidla, lýtka, stehna, břicho, hrudník, ramena, hlava, obličejové svaly. Na konec je celé tělo těžké a uvolněné. Pro ukončení relaxace, pozvolna začněte rozhýbávat konečky prstů, zápěstí a postupně celé tělo.